

O perigo de transformar crianças em futuros atletas

Educação Física

Enviado por:

Postado em:12/11/2009

A realização dos jogos olímpicos no Brasil deve incentivar a prática de esportes por crianças. Porém, especialistas ressaltam que sobrecarregar os filhos de exercícios pode provocar lesões e fazer com que eles criem aversão às atividades físicas. Saiba mais...

A realização dos jogos olímpicos no Brasil deve incentivar a prática de esportes por crianças. Porém, especialistas ressaltam que sobrecarregar os filhos de exercícios pode provocar lesões e fazer com que eles criem aversão às atividades físicas. O sonho de ver o filho concorrer a uma medalha nos Jogos Olímpicos de 2016, que serão realizados no Rio de Janeiro, pode fazer com que muitos pais incentivem as crianças a praticar esportes. Porém, especialistas afirmam que é preciso tomar cuidado para não sobrecarregar os pequenos de exercícios, o que pode causar lesões e até mesmo traumas psicológicos. Segundo o ortopedista Miguel Akkari, professor da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa e ortopedista do Instituto Saúde Plena, as crianças não devem ser sobrecarregadas de exercícios enquanto as cartilagens de crescimento estão abertas. Nas meninas, as principais cartilagens (joelhos, quadril e punhos) começam a se fechar após a primeira menstruação. Nos garotos, o processo ocorre por volta dos 15 anos. "É importante que os pais estimulem a prática de exercícios, mas isso não deve ser uma exigência. Caso contrário, as atividades podem acabar virando um peso para a criança". Akkari afirma que uma ótima opção são as escolinhas nas quais a criança pratica vários esportes, aprende os fundamentos de cada um e depois escolhe aquele com o qual mais se identifica. Para auxiliar os pais e também as crianças na escolha de uma atividade física que não ofereça risco à saúde, o pediatra e neonatologista do Hospital Albert Einstein e do Instituto Saúde Plena, Jorge Huberman, explica como deve ser o exercício para cada faixa etária. Confira no quadro abaixo:

FAIXA ETÁRIA Zero a 2 anos
Características O bebê é extremamente flexível, mas ainda não desenvolveu a coordenação motora e não tem nenhuma consciência corporal. Seu foco de atenção são os pais ou cuidadores. Por isso, qualquer atividade física demanda a companhia e a participação deles. Atividade Física Recomendada O período é bom para exercícios aquáticos e as sessões não devem durar mais que 30 minutos. Uma ou duas aulas por semana são suficientes. O resto do tempo deve ser preenchido com brincadeiras que envolvam movimentos livres.

FAIXA ETÁRIA 3 a 6 anos
Características Começam a se desenvolver mais as coordenações motora, visual e espacial e as atividades físicas devem favorecer esse desenvolvimento. A elasticidade da criança é evidente, mas não deve ser forçada. Atividade Física Recomendada É cedo para as atividades aeróbicas e os exercícios ainda devem ter cara de brincadeira. A fase é boa para que a criança teste várias atividades diferentes e o ideal é evitar estimulá-la em uma única prática. Recomenda-se de duas a quatro sessões de 40 minutos por semana.

FAIXA ETÁRIA 7 a 10 anos
Características A criança já segue as orientações do professor e absorve regras adaptadas. A velocidade entra como nova coordenada no exercício. Atividade Física Recomendada É hora de introduzir as modalidades pré-desportivas, como escolinhas de futebol ou de basquete, por exemplo, mas ainda não há maturidade emocional para lidar com a pressão competitiva. Os treinos podem ser diários, porém deve-se respeitar o limite de resistência individualmente, evitando atividades com impacto excessivo. Devemos estar atentos para possíveis lesões.

FAIXA ETÁRIA 11 a 13 anos
Características Já há preferência por uma

modalidade desportiva e o compromisso com a equipe. O desenvolvimento da coordenação motora e da consciência corporal está se finalizando Atividade Física Recomendada As competições são estimuladas acompanhadas de orientações sobre as duas faces, ganhar ou perder. A musculação pode ser introduzida após os 13 anos como forma de preparar a musculatura para determinado esporte. Devemos evitar ultrapassar três horas diárias de exercícios. Fontal: Portal da Educação Física/Segs.com.br 12/11/2009